യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 5
(ഉപശമപ്രകരണമ്)/സർഗം 52

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

സ താം വിവേശ ധർമാത്മാ ഗന്ധ-മാദന-ക+ന്ദരാമ് .
ചിത്ര+ഭ്രമണ/സംപ്രാപ്താ-മലിഃഫ് പദ്മ-കുടീമിവ .. 1

സമാ-ധാനോ+ന്മുഖ-തയാ+ പ്രവിശൻഥ്.സ+വ്യ/രാജത .
സർഗ+വ്യാപാര-വിരതാ/വാത്മ-പുര്യാ/മിവാബ്/ജജഃ .. 2

ചകാരാ-സന-മല്ലാനൈഃഫ്/ പ+ത്രൈ/രന്ത+സ്വ/ഗുച്ഛകമ് .
മൃദു-മേഘ-വിധിർ/വൃന്ദ/മമ്ഭോദ-മിവ തത്ര സഃ .. 3

സ തത്/പ്രസ്താ-രയാ-മാസ പൃഷ്ഠേ ചാരു മൃഗാ-ജിനമ് .
നീല-ര+ത്ന-തടേ മേരുസ്/താരാ-സാര-മിവാമ്/ബരമ് .. 4

സ ത+ത്രോപാ/വിശദ്-വൃത്തീശ്-ചേതസസ്/തനുതാംൻ നയൻ .
അന്തഃശ്-ശുദ്ധ-വപുഃശ് ശ്രൃങ്ഗേ വൃഷ്യ മൂക ഇവാമ്/ബുദഃ .. 5

ബുദ്ധവത്-സുദൃഢം ബദ്ധ/പദ്മാ-സന ഉദങ്മുഖഃ .
പാർഷ്ണിഭ്യാംവ് വൃഷണൗ ധൃത്വാ/ ചകാര+ ബ്രാ+ഹ്മ/മഞ്ജലിമ് .. 6

വാസ-നാഭ്യഃസ് സമാഹൃത്യ മനോ-മൃഗ-മുപ+പ്ലുതമ് .
നിർവികല്പ-സമാ+ധ്യർഥംഞ്ച് ചകാ-രേമാംവ് വിചാരണാമ് .. 7

അയി മൂർഖ മനഃഖ് കോ്ർഥസ്/തവ സംസാര-വൃത്തിഭിഃ .
ധീമന്തോ ന നിഷേവന്തേ പര്യന്തേ ദുഃഖദാംങ്ങ് ക്രിയാമ് .. 8

അനു-ധാവതി യോ ഭോഗാംസ്/ത്യക്ത്വാ ശമര-സായനമ് .
സംൻ-ത്യജ്യ മന്ദാര-വനം സ യാതി വിഷ-ജങ്ഗലമ് .. 9

യദി യാസി മഹീര+ന്ദ്രം ബ്രഹ്മ-ലോക-മഥാപി വാ .
തന്ന നിർവാണ-മായാസി വിനോപ-ശമനാ-മൃതമ് .. 10

ആശാ-ശതാവ-പൂർണ+ത്വേ+ ത്വമേവം സർവ-ദുഃഖദമ് .
ത്യ-ജ്യ യാഹി പരം ശ്രേയഃഫ് പരമേ/കാന്ത-സുന്ദരമ് .. 11

ഇമാ വിചിത്രാഃഖ് കലനാ ഭാവാഭാവ-മയാ+ത്മികാഃ .
ദുഃഖാ-യൈവ തവോ+ഗ്രായ ന സുഖായ കദാചന .. 12

ശബ്ദാദി-കാഭിരേ-താഭിഃഖ് കിം മൂർഖ ഹത-വൃത്തിഭിഃ .
ഭ്രമസ്യ-വിരതംവ് വ്യർഥം മേഘേ മണ്ഡൂ-കികാ യഥാ .. 13

മനോ-മ+ണ്ഡൂ-കികേ+ വ്യർഥ-മിയന്തംങ്ങ് കാല-മന്ധയാ .
ഭ്രമ+ന്ത്യാ ഭുവനംങ്ങ് ക്ഷിപ്രം/ കിം സമാ-സാദിതംൻ ത്വയാ .. 14

യസ്മാത്/കിംചിദ-വാപ്നോഷി യസ്മി+ന്വഹസി നിർ/വൃതിമ് .
തസ്മിം+ശ്ചേതഃശ് ശമേ മൂർഖ നാനു-ബധ്നാസി കിം പദമ് .. 15

ആഗത്യ+ ശ്രോത്രതാം മൂർഖ+ വ്യർഥോ+ത്ഥാനോപ/ബൃംഹിതാമ് .
ധിയാ ശബ്ദാനു-സാരിണ്യാ മൃഗവന്മാ+ ക്ഷയം വ്രജ .. 16

ത്വക്ത്വാ-മാഗത്യ ദുഃഖായ+ സ്പർശോ+ന്മുഖ-തയാ ധിയാ .
മൂർഖ മാ ബദ്ധതാ-മേഹി ഗജീ-ലുബ്ധ-ഗജേന്ദ്ര-വത് .. 17

രസനാ-ഭാവ-മാഗത്യ ഗർദ്ധേ-നാന്ധ ദുര+ന്ധസാമ് .
മാ നാശ-മേഹി ബഡിശ/പി+ണ്ഡീ-ലമ്പട-മത്സ്യ-വത് .. 18

ചാ+ക്ഷുഷീം വൃത്തി-മാശ്രിത്യ+ പ്രഭാ-രൂപ-ചയോ+ന്മുഖീമ് .
മാ ഗച്ഛ ദഗ്ധതാം മുഗ്ധ/ കാന്തി-ലുബ്ധ-പതങ്ഗ-വത് .. 19

ഘ്രാണ-മാർഗ-മുപാ+ശ്രിത്യ ശരീരാമ്/ഭോജ-കോടരേ .
ഗന്ധോ+ന്മുഖതയാ ബ+ന്ധം മാ ത്വം സംശ്രയ ഭൃങ്ഗ-വത് .. 20

കുരങ്ഗാലി/പതങ്ഗേഭ/മീനാസ്ത്വേ/കൈകശോ ഹതാഃ .
സർവൈർ-യു+ക്തൈ/ര-ന-ർ-ഥൈസ്തു+ വ്യാപ്ത+സ്യാജ്ഞ കുതഃസ് സുഖമ് .. 21

ഹേ ചിത്ത വാസനാ-ജാലം ബന്ധായ ഭവതോ-ഹിതമ് .
സ്വാത്മനഃസ് സഹജഃഫ് ഫേനസ്/തതഃഖ്-കു/കൃമിണാ യഥാ .. 22

ശരദ+ഭ്ര/വദാഗത്യ ശുദ്ധിംൻ ത്യക്ത-ഭവാ-മയാമ് .
യദി ശാമ്യസി നിർമൂലംൻ തദ-നന്തോ ജയസ്തവ .. 23

ക്ഷയോ-ദയ-ദശാ-ധാത്രീം പര്യന്ത-പരി-താപി-നീമ് .
ജാന+ന്നപി ജഗ+ത്സൃഷ്ടിംൻ ന+ത്യ+ക്ഷ്യസി വിനംങ്ങ്-ക്ഷ്യസി .. 24

കരോ+മ്യഥ കിമർഥംവ് വാ/ തവൈ-തദനു-ശാസനമ് .
വിചാരണ-വതഃഫ് പുംസശ്-ചിത്ത-മസ്തി ഹി നാനഘ .. 25

യാവ-ദജ്ഞാന-ഘനതാ താവത്/പ്രഘന-ചിത്തതാ .
യാവത്/പ്രാവൃഡ്/ജലദതാ താവ+ന്നീഹാര/ഭൂരിതാ .. 26

യാവ-ദജ്ഞാന-തനുതാ താവ+ച്ചിത്തസ്യ താനവമ് .
പ്രാവൃട്/പരിക്ഷയോ യാവ+ത്താവ+ന്നീഹാര-സംങ്ങ്-ക്ഷയഃ .. 27

യാവ+ത്താനവ-മായാതം ശുദ്ധംഞ്ഞ് ചിത്തംവ് വിചാരതഃ .
താവ+ത്തത്/ക്ഷീണ-മേവാഹം മന്യേ ശാരദ-മേഘവത് .. 28

അനുശാസന-മേതദ്യ/ദസതോ നശ്യതോ്ഥ വാ .
ക്രിയതേ ത+ന്നഭോ/വാരി/പവനാ-ഹനനൈഃസ് സമമ് .. 29

തസ്മാത്-സംങ്-ക്ഷീയ-മാണത്വാത്-ത്യജാമി+ത്വാ/മസ+ന്മയമ് .
മൗർഖ്യം പരമ-മേവാഹുഃഫ് പരി+ത്യാജ്യാനു-ശാസനമ് .. 30

നിർവി-കല്പോ്+സ്മി ചി+ദ്ദീപോ നിരഹം-കാര-വാസനഃ .
ത്വയാഹംങ്-കാര-ബീജേന/ നസം-ബദ്ധോ്സ്+(മി-അ)സന്മയ .. 31

അയം സോ്ഹ-മിതി+ വ്യർഥൻ ദുർ-ദൃഷ്ടിര-വലമ്/ബിതാ .
ത്വയാ മൂഢ-വിനാശായ ശങ്കാ-വിഷ-വിഷൂചികാ .. 32

അന+ന്ത+സ്യാത്മ-ത+ത്ത്വസ്യ ത+ന്വീതി മനസി+ സ്ഥിതിഃ .
ന സംഭവതി ബി+ല്വാന്തർ/വാസിതാ-ദന്തിനോ+ര്യഥാ .. 33

മഹാ+ശ്വഭ്രീവ ഗമ്ഭീരാ ദുഃഖദാ വാസനാ+ശ്രിതാ .
ത്വയൈഷാ ബത ചി+ത്തേതി നൈനാ-മനുസരാ+മ്യഹമ് .. 34

കഃഘ് കിലായം മുധാ മോഹോ/ ബാല+സ്യേവാ/വിചാരിണഃ .
അയം സോ്ഹ-മിതി ഭ്രാന്തിസ്/ത്വഹംൻ-താ/പരികല്പിതാ .. 35

പാദാങ്/ഗുഷ്ഠാ+ച്ഛിരോ യാവത്/കണശഃഫ്/ പ്രവി-ചാരിതമ് .
ന ലബ്ധോ്സാ-വഹംൻ നാമ കഃസ്- സ്യാദഹ-മിതി+ സ്ഥിതഃ ..36

ഭരിതാ-ശേഷ-ദി+ക്കു+ഞ്ജംയ് യ+ത്സ്യാ-മേകംഞ്ജ് ജഗ+ത്ത്രയേ .
സംവേദന-മസംവേദ്യം സർവത്ര-വിഗതാ+ത്മകമ് .. 37

ദൃശ്യതേ യസ്യ നേയത്താ ന നാമ പരി-കല്പനാ .
നൈകതാ നാന്യതൈ-വേഹ/ ന മഹത്താ ന ചാണുതാ .. 38

വേദ ത+ത്ത്വാം സ്വസം-വേദ്യ-മാതതംൻ ദുഃഖ-കാരണമ് .
വിവേക-ജേന ബോധേന തദിദം ഹ+ന്യസേ മയാ .. 39

ഇദം മാംസ-മിദം രക്ത/മിമാന്യ+സ്ഥീനി ദേഹകേ .
ഇമേ തേ+ ശ്വാസ-മരുതഃഖ് കോ്സാ-വഹ-മിതി+ സ്ഥിതഃ .. 40

സ്പന്ദോ ഹി വാത-ശക്തീനാ-മവബോധോ മഹാചിതഃ .
ജരാ മൃതിശ്ച കായേ്സ്മിൻ/കോ്സാ-വഹ-മിതി+ സ്ഥിതഃ41

മാംസ-മന്യ/ദസൃക്/ചാന്യ/ദസ്ഥീ+ന്യന്യാനി ചിത്ത ഹേ .
ബോധോ്ന്യഃസ് സ്പന്ദനംഞ്ച് ചാന്യത്/കോസാ-വഹ-മിതി+ സ്ഥിതഃ42

ഇദംങ് ഘ്രാണ-മിയംഞ്ച് ജിഹ്വാ+ ത്വഗിയം ശ്രവണേ ഇമേ .
ഇദംഞ്ച് ചക്ഷു-രസൗ സ്പർശഃഖ് കോ്സാ-വഹ-മിതി സ്ഥിതഃ .. 43

യഥാ-ഭൂത-തയാ നാഹം മനോ ന ത്വം ന വാസനാ .
ആത്മാ ശുദ്ധ-ചിദാ-ഭാസഃഖ് കേവ-ലോ്യം വിജൃമ്ഭതേ .. 44

അഹ-മേവേഹ സർവത്ര നാഹംങ് കിംചിദ-പീഹ വാ .
ഇ+ത്യേവ സന്മയീ ദൃഷ്ടിർ/നേതരോ വി+ദ്യതേ ക്രമഃ .. 45

ചിര-മജ്ഞാന-ധൂർതേന പോഥിതോ്സ്മി+ ത്വഹംൻ-തയാ .
വൃകേണ ദൃപ്തേ-നാടവ്യാംൽ ലബ്ധേന പശു-പോതകഃ .. 46

ദിഷ്ട്യേ-ദാനീം പരിജ്ഞാതോ മയൈ-വാജ്ഞാന-തസ്കരഃ .
പുനർന സംശ്രയാ+മ്യേനം സ്വരൂ-പാർഥാപ/ഹാരിണമ് .. 47

നിർ-ദുഃഖോ ദുഃഖ-യോ+ഗ്യസ്യ നാഹംൻ തസ്യ ന ചൈഷ മേ .
കശ്ചിദ്-ഭവതി ശൈലസ്യ/ തത്-സ്ഥ ഏവ യഥാമ്/ബുദഃ .. 48

ഭൂത്വാ+ ത്വഹ-മിദം വച്മി വേദ്മി തിഷ്ഠാമി യാമി ച .
ആത്മാവ-ലോകനേ-നാഹ/മനഹംങ്-കാരതാംങ് ഗതഃ .. 49

നൂന-മേവാഹ-മേവൈതേ മന്യേ+ ജ്ഞാശ്ച+ക്ഷുരാ-ദയഃ .
യാന്തു തിഷ്ഠന്തു വാ ദേഹേ മമൈതേ തു ന കിംചന .. 50

കഷ്ടംങ് കോ്യ-മഹംൻ നാമ കഥംങ് കേനോപ-കല്പിതഃ .
ജഗദ്/ബാലക-വേതാലസ്/താലോ+ത്താലാ-തുലാകൃതിഃ .. 51

ഏതാവന്തംഞ് ചിരംങ് കാലംവ് വ്യർഥമാ/ലുഠിതോ്വടേ .
അഹമത്ര തൃണോ+ന്മുക്തേ ദുര+ദ്രൗ ഹരിണോ യഥാ .. 52

സ്വാർഥ-മാലോകനേ ചക്ഷു+ര്യദിതൂ+ന്മുഖതാംങ് ഗതമ് .
തദഹംൻ നാമ കോസൗ/ സ്യാദ്-യോ്സ്മിൻ-ദുഃഖേ ന മോഹിതഃ ..53

സ്പർശ-നായ നിജേ ത+ത്ത്വേ യദി ജാതാ+ ത്വഗു+ന്മുഖീ .
തത്/കോയം സ്യാദഹംൻ നാമ കു-പിശാച ഇവോദിതഃ .. 54

രസേ+ഷ്വഭി-നിഷ+ണ്ണോ്സ്മിൻഥ്.സ്വ+ക്രമേ രസനേ+ന്ദ്രിയേ .
അഹം മൃഷ്ട-ഭുഗി+ത്യേഷ കുതസ്ത്യഃഖ് കു+ത്സിതോ ഭ്രമഃ .. 55

ശബ്ദ-ശക്തിംങ് ഗതേ+ ശ്രോത്രേ വരാകേ+ സ്വാർഥ/പീഡിതേ .
തദഹംങ്-കാര-ദുഃഖസ്യ നിർ-ബീജസ്യ ക ആഗമഃ .. 56

ആത്മ-ഭരി+ത്വേന നിജേ+ ഘ്രാണേ+ സ്വംങ് ഗന്ധ-മാഗതേ .
അഹംങ് ഘ്രാതേതി യോ മാതാ/ തംഞ് ചൗരംൻ നൈവ വേദ്മ്യഹമ് .. 57

മൃഗ-തൃഷ്ണാ+ക്രമേ-ണൈഷാ ഭാവനാ+ വ്യർഥ-ഭാവിനീ .
ഭാവസ്/ത+സ്യാ-മസ+ത്യായാം യഃസ് സോ്യ-മിതി സംഭ്രമഃ ..58

വാസനാ-ഹീന-മ+പ്യേത+ച്ചക്ഷുരാ-ദീ+ന്ദ്രിയൈഃസ്/ സ്വതഃ .
പ്രവർതതേ ബഹിഃസ് സ്വാർഥേ വാസനാ നാത്ര കാരണമ് .. 59

വാസനാ-രഹിതംങ്ങ് കർമ+ ക്രിയതേ നനു ചിത്ത ഹേ .
കേവലംൻ നാനു-ഭൂയന്തേ സുഖ-ദുഃഖ-ദൃശോ്ഗ്+ഗ്രഗാഃ .. 60

തസ്മാ+ന്മൂർഖാ-ണീന്ദ്രി-യാണി+ ത്യ+ക്ത്വാന്തർ/വാസനാംൻ നിജാമ് .
കുരുധ്വം കർമ ഹേ സർവംൻ ന ദുഃഖം സമ-വാപ്സ്യഥ .. 61

ഭവദ്ഭി-രേവ ദുഃഖായ വാസനാ-വാസിതാ മുധാ .
ബാലൈഃഫ് പങ്ക+ക്രീഡനകംവ് വിനാശേ-നേവ ഖി+ന്നതാ .. 62

വാസ-നാദ്യാ ദൃശഃസ് സർവാ+ വ്യതി-രിക്താ+സ്തു നാ+ത്മനഃ .
ജലാദിവ തരങ്/ഗാദ്യാ+ ജ്ഞസ്യൈ/വാ+ന്യസ്യ നാനഘ .. 63

തൃഷ്ണ-യൈവ വിനഷ്ടാഃസ് സ്ഥ+ വ്യർഥ-മിന്ദ്രിയ-ബാലകാഃ .
കോശ-കാരകു-കൃമയസ്/തന്തു-നേവ+ സ്വയം-ഭുവാ .. 64

തൃഷ്ണയൈ-വേഹ ലുഠ/ ജരാമരണ-സംകടേ .
ഭ്രമദൃഷ്+ട്യേവ ശിഖരി/പഥികാഃശ് ശ്വഭ്ര-ഭൂമിഷു .. 65

വാസനൈ-വേഹ ഭവതാം/ ഹേതു-രേകത്ര ബന്ധനേ .
രജ്ജുഃശ് ശൂന്യാ-ശയ+പ്രോതാ മുക്താനാ-മാതതാ യഥാ .. 66

കല്പനാ-മാത്ര-കലിതാ സ+ത്യൈഷാ ഹി ന വസ്തുതഃ .
അസംങ്ങ്-കല്പന-മാത്രേണ ദാത്രേ-ണേവ വിലൂയതേ .. 67

ഏഷാ ഹി ഭവതാ-മേവ വിമോ-ഹായ+ ക്ഷയാ-യ ച .
വാത-ലേഖേവ ദീപാനാം സ്ഫുരതാ-മപി തേജ-സാമ് .. 68

ഹേ ചിത്ത സർവേന്ദ്രിയ-കോശ തസ്മാത്-
സർവേന്ദ്രിയൈ/രൈക്യ-മുപേത്യ നൂനമ് .
ആലോക്യ ചാത്മാന-മസത്-സ്വരൂപം
നിർവാണ-മേവാ-മല-ബോധ-മാസ്-സ്വ .. 69

വിഷയ-വിഷ-വിഷൂചികാ-മനന്താംൻ-
നിപുണ-മഹം/സ്ഥിതി-വാസനാ-മപാസ്യ .
അഭിമത-പരിഹാര-മ+ന്ത്ര-യു+ക്ത്യാ
ഭവ വിഭവോ ഭഗവാൻ/ഭിയാമ-ഭൂമിഃ .. 70

ഇ+ത്യാർഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠ-മഹാരാമായണേ വാല്മീകീയേ ഉപശമ+പ്രകരണേ
ഉദ്ദാലക-വിചാരോ നാമ+ ദ്വിപഞ്ചാശഃസ് സർഗഃ .. 52 ..
ഓം
****

CHECKED BY GURU P.R.IYER
3.11.2023